



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター「ほっしー」

発行：福) 横浜市福祉サービス協会
 横浜市星川地域ケアプラザ
 住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
 TEL：333-9500 FAX：340-2100
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>
 発行責任者： 所長 大和田 佳恵
 地域交流版 第128号 R5年11月1日発行

ほっしーのわいわいフェスティバル2023

11月12日(日) 10:00~14:00 開催!!

～今年も、かるがもを会場に、お祭りを開催します!～

☆ 来て見てね体験してね あなたのまちのケアプラザ ☆



模擬店・バザー

- 模擬店
つくたてお餅(餅つき実演)・
焼きそば・カレー・ピザ・
おでん・飲み物・・・など
- 福祉バザー 各種手作り品多数

こどもの広場

- 体験コーナー
輪投げで木彫りゲット/木彫り趣味の会
布おもちゃ/ちくちく
くるくるレインボー作り/カルガモの会
バルーンアート/保土ヶ谷区更生保護女性会
- 健康チェックコーナー/保健活動推進員
- サロンほしかわ作品展
- トルト(AI歩行解析システム)
- 4階生活支援センター
飲食スペース コーヒーショップ
かるがも元気プロジェクト
展示コーナー、映像紹介など

※ 一部事業が変わる可能性があります。

新任と退職職員のご挨拶

10月1日付で星川地域ケアプラザのケアマネジャーとして
 入職致しました長野 堅太郎(ながの けんたろう)と申します。

地域の方々が安心して暮らしてい
 けるよう星川地域ケアプラザの一員
 として頑張っていきます。

どうぞよろしくお願い致します。



長野 堅太郎
 介護支援専門員
 居宅介護支援



9月末で退職しました。
 ありがとうございました。

中村 弘明
 デイサービス
 生活相談員



星川地域活動部 ★★★



こんなお悩みをお持ちの地域のみなさん。

- プログラムのマンネリ化が気になる。
 - いつもの運動の効果や意味を確認したい。
- ☑ リハビリの専門家が一緒に考えます!



日付	時間	内容	講師
全2回 12/15 12/22	14:00 ～ 15:00	体力測定マスターになろう 12/15 体力ってなに? 12/22 測定をマスターしよう	さかいり八訪問看護ステーション 理学療法士 林野 翔太氏

【場所】星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【対象】地域サロン等に参加中の方、運営に関わっている方、これから活動したい方
 星川地域ケアプラザ担当エリアの方が優先です。

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、靴、フェイスタオル

【申込】電話にて受付中

吉田クリニック 吉田雅伸医師による

★★★ 無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医
 による無料の医療相談です。
 健康についての不安など
 お気軽にご相談ください。



【日時】 11月20日(月)
 12月4日(月)
 13:30~14:00・14:00~14:30
 * お一人様 20分程度

【対象】 どなたでも
 【受付】 要事前予約
 (電話または窓口にて受付)
 【場所】 星川地域ケアプラザ 相談室



介護者同士お話しませんか? ★☆☆

男性介護者の集い

同じ介護者という立場で日ごろの思いを
 共有し、介護負担が軽減できるような居場
 所です。

【日時】 11月30日(木)
 11:00~12:00

※ 今回のみ水曜から木曜に変更しています。

【場所】 星川地域ケアプラザ
 【対象】 星川地域ケアプラザ担当
 エリアにお住まいの妻を介護する夫
 【定員】 10名
 【参加費】 無料

*事前にご予約をお願いします。



を休み ボッチャリング

参加者募集

地域で暮らす障害のある方が仕事をし
 ている場所で、ボッチャ(リング)で交流しましよ♪

【日時】 12月26日(火)
 14時~(集合:13時半)

【場所】 ほどがや希望の家 保土ヶ谷区天王町1-21



【内容】 ボッチャ(リング)で交流
 【対象】 地域にお住まいの小学1~6年生
 (1~3年生は保護者1名付き添い必要)
 【募集】 5名(先着順)
 【締切】 12月19日(火)
 【参加費】 無料
 【服装】 動きやすい服装
 【持ち物】 マスク、飲み物、タオル

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

地域包括支援センター

フレ-!フレ-! フレイル予防! ②

～ 4つの柱+3つの取り組み ～

4つの柱 その① 動く

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

● ロコモ※を予防しましょう!

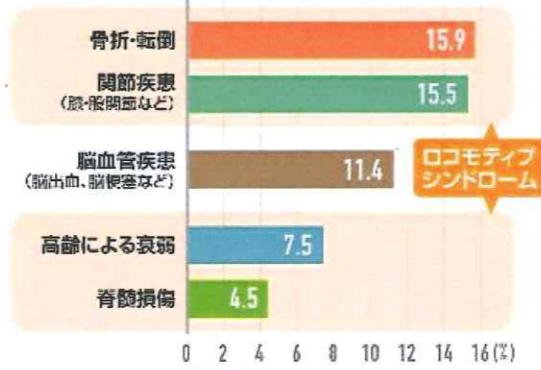
※ ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。

加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態です。

横浜市が令和元年度に実施した「高齢者実態調査」では、要支援認定理由の上位をロコモが占めています。(右図参照)

参考：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
「フレ-!フレ-!フレイル予防」リーフレットより

〈要支援になった要因〉令和元年度横浜市高齢者実態調査



POINT
まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫
今よりも1日10分多くからだを動かす。家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的!



地域包括支援センター：地域の身近な相談窓口です。

お住まいの地域により、相談できるケアプラザが決まっています。

※ 担当者が不在の場合もありますので、来所相談の際は事前にご連絡ください。

担当地区：川辺町、天王町、星川1～3丁目、峰岡町1～2丁目、宮田町、明神台

電話番号：333-9590 (相談専用) FAX番号：340-2100

インフルエンザのはじまりはいつ

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行しますが、今年は4月以降も継続して患者発生が報告され、8月後半から報告数が増加しており、この時期としては高い水準で推移しています。

過去を遡ると、インフルエンザのパンデミックというのは19世紀からあったと言われていたのですが、科学的に証明したのは20世紀に入ってからで、①1918年～1919年にかけて大流行した「スペイン風邪」②1957年～1958年にかけてみられた「アジア風邪」③1968年に流行した「香港風邪」など、複数回のパンデミックが確認されています。

インフルエンザウイルスは、ウイルスの構造の変化、変異を繰り返し、このことがインフルエンザに毎年感染してしまう理由のひとつで、一度インフルエンザにかかって抗体ができたとしても、ウイルスが変異していると、その抗体が十分に働かなくなります。これがインフルエンザウイルスに対する免疫が付きにくいと言われる所以です。今後、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行も懸念され、予防には注意が必要です。



11月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 中央地区 おたのしみ会	2 かるがも健康 体操教室	3 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	4
5	6 医療相談 星川おとなの 部活 「ゆる体操部」	7 サロンほしか わ「折り紙」	8 星川おとなの 部活 「スマホ部」	9	10 かるがも☆ こころの親子 教室	11
12 ほっしーの わいわいフェ スティバル 2023	13	14 サロンほしか わ「編み物・布 布」	15 中央地区配食 ボランティア	16	17 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	18
19 音読倶楽部 ネーブルカフ エ	20 医療相談 星川おとなの 部活 「ゆる体操部」	21 サロンほしか わ「習字」	22 星川おとなの 部活「散歩部」	23	24	25 ほどがやおもち ゃ再生館
26	27 休館日	28	29	30		

自分のやりたいことを探すために、

「星川おとなの部活」に参加してみませんか?

～ 全てシニア・ボランティア・ポイント対象の活動です ～

あみあみ部

11月14日(火) 13時30分～15時

隙間掃除に役立つ『お掃除グッズ』を作ります。
使わなくなった『毛糸』を
再利用します。



きれいきれい部

12月15日(金) 10時～11時30分

かるがも周辺や館内を
きれいにする活動です。



サンタクロース部(全2回)

12月8日(金) 14時～15時30分

22日(金) 10時～11時30分

子どもが遊んでい
る場所や施設を探し
て、行き先を決めま
す。先輩サンタクロ
ースの体験談を聞い
て、デビューできま
す。



横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
かるがも1階

TEL：333-9500 / FAX：340-2100

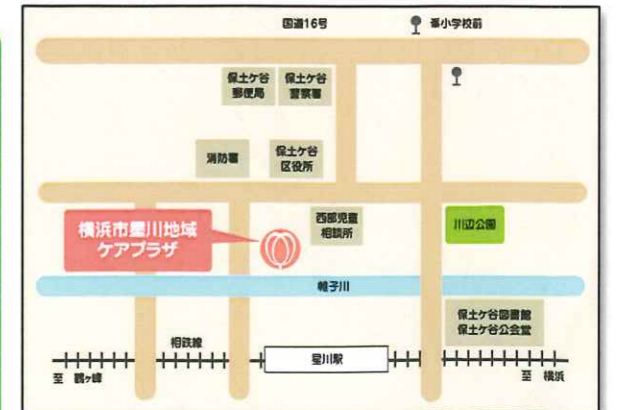
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

開館時間：月～土曜 9:00～21:00

日曜祝日 9:00～17:00

休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、
社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分
バス 峯小学校前下車 徒歩5分

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。